



# Tips till god sömn

## Bra sömn tar tid

Du har säkert hört det förut, men om ditt barn har svårt att sova är ni inte ensamma om detta bekymmer. Vi är många som under dagen har suttit och längtat efter sängen. Barnens sömn påverkar oss föräldrar och vi önskar att det funnits en mirakelmetod som fick alla barn att sova sin nattsömn. Tyvärr finns ingen sådan eftersom alla familjer är olika och alla barn har sina personligheter. Däremot finns det goda råd baserade på barns utveckling.

## Hur mycket behöver barnet sova?

Hos nyfödda är det vanligt med många och korta perioder av sömn. Små barn behöver äta ofta. Under de tre till sex första månaderna stabiliseras dygnsrytmen och barnet får en mer sammanhängande sömn. Ett nyfött barn sover cirka 18 timmar om dygnet.

Mellan sex månader och ett års ålder sover barn i genomsnitt cirka 12 timmar per dygn. Denna förändring kommer gradvis, och när

den sker varierar mycket från barn till barn. Vissa barn börjar sova över vissa måltider, och andra barn fortsätter att vakna för ett nattmål. Om barnet äter bra på dagen, växer och mår bra är det helt i sin ordning.

Det är viktigt att veta att spädbarn får den sömn som de behöver. Även om en ojämn dygnsrytm tar ut sin rätt på föräldrarna behöver man inte oroa sig för barnets välmående.

Det finns ingen lösning som fungerar för alla barn men här kommer en liten lista som kan hjälpa dig och ditt barn att få goda sömnvanor.

## Tydliga rutiner

- **Bestäm tid för läggdags.** Försök att lägga barnet vid ungefär samma tid varje kväll. Då kan man lättare komma in en bra sömnrytm.
- **Starta i god tid.** Börja att göra er i ordning för natten ungefär en halvtimme innan barnet lägger sig. Trappa ner på aktiviteter och undvik lek i barnrummet strax innan läggdags.
- **Nattningsrutin.** Skapa en bra nattningsvana

som känns bra för både dig och ditt barn med till exempel sång, godnattsaga, speldosa eller en ramsa. Det skapar också trygghet att bekräfta barnet genom att till exempel säga: "God natt, min älskling, jag älskar dig" till barnet.

## Trygg miljö

- **Den mysiga sängen.** Prata om sömnen i positiva ordalag, till exempel: "Nu stoppar jag om dig med ditt eget mysiga täcke".
- **Skapa en skön sov miljö.** Är sovrummet svalt, ca 18 grader, och har det dämpad belysning? Det kan vara svårt att få små barn att sova om det är för ljust. Se också till att barnet har lagom med kläder och inte är för varmt.
- **Trygghet.** När barnet ska börja sova ensamt kan det vara en bra idé att ge det ett mjukisdjur, en snuttefilt eller nappen för trygghet. Kanske vill det även ha svag belysning i rummet, till exempel från en nattlampa eller en dörr som står på glänt.

## Mätt och nöjd

- **Pauser i maten.** Ta en paus mellan eftermiddags- och kvällsmål så att barnet blir hungrigt och äter ordentligt.
- **Lagom mätt.** Kvällsmålet är viktigt. Men försök tänka på att anpassa mängden och att

barnet ska hinna smälta maten något innan det går till sängs.

- **Undvik övertrötta barn.** När ditt barn gnäller, gnuggar sig i öron och ögon eller snuttar intensivt på nappen bör man se det som en signal att det börjar bli läggdags.

## Om det är svårt att somna eller somna om

- **Håll fast vid rutiner.** Till exempel godnattvisa, ramsa och smek det på kinden eller huvudet.
- **Låt barnet ligga i sängen.** Visa barnet att det är läggdags. Undvik att ta upp barnet, tända eller börja leka.
- **Om barnet blir ledset.** Om barnet gråter, gå tillbaka in i rummet men plocka inte upp det. Ta om rutinerna med sång och smek på huvudet. Är barnet mycket ledset, ta upp barnet i famnen och försök trösta.
- **Var kan jag få hjälp och tips?** Du kan fråga din BVC-sköterska eller ta kontakt med barnhälsovårdspsykologen. De har mycket erfarenhet i ämnet.
- **Tveka inte att be om hjälp.** En natts sömn med lite hjälp från till exempel mor- eller farföräldrar kan vara guld värd.

*Texten har utvecklats i samarbete med barnläkare Tor Lindberg*

*Amning är det bästa sättet att mata ett spädbarn eftersom bröstmjölk ger en idealisk balanserad kost och skyddar mot sjukdom och även ger flera andra fördelar för både barn och mor. Vi rekommenderar att du pratar med BVC innan du beslutar om hur du matar ditt barn. Du bör också prata med BVC för hjälp med förberedelse inför och upprätthållande av amning. Om du väljer att amma är det viktigt att du äter en hälsosam och balanserad diet. Modersmjölksersättning är avsett att ersätta bröstmjölk när mammor väljer att inte amma eller om de av någon anledning inte har möjlighet att amma. Ett beslut att inte amma, eller att delvis ersätta på flaska, kommer minska mängden bröstmjölk. Om du av någon anledning väljer att inte amma, kom ihåg att ett sådant beslut kan vara svårt att ändra. Att använda modersmjölksersättningar har också sociala och ekonomiska konsekvenser som måste beaktas. Modersmjölksersättning bör alltid tillredas, användas och förvaras enligt anvisningarna på paketet, för att undvika risken för ett barns hälsa.*

För mer information och tips – [www.minnestleclub.com](http://www.minnestleclub.com)  
Ett faktablad producerat av Nestlé Barnmat för distribution av barnhälsovården  
Telefon 020-29 92 00 / [barnmatsforum@se.nestle.com](mailto:barnmatsforum@se.nestle.com)

